



# つながる・支える・いのちと心

これまで、自殺は個人的な問題で、介入できないものだと考えられがちでした。

しかし、今日では、環境を整えることで避けることが可能な死と考えられています。

このガイドブックを読んで、身近な人の変調に気づいた方は、ぜひ、相談窓口を訪れてみてください。

相談窓口の担当者は、相談に来られた方に、このガイドブックにあるような問題がないか、参考にしてみてください。

自殺を避けるために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

# はじめに

---

## ●安心して暮らせるまちづくり

自殺は、かつて個人の問題、個人の責任とされる傾向がありましたが、近年、自殺をされた方の多くが、最終的にはうつ病などにかかっているながら適切なケアを受けていなかったり、心の病にいたるまでに様々な状況や社会問題の影響を受けていることがわかってきました。今では「自殺は個人的な問題ではなく、自殺問題には社会的な取り組みが必要である」という考え方に大きく変わっています。「様々な状況・社会問題」の中には、年代別の課題、介護や育児、身体の病気、仕事、借金、親しい人の死などが含まれます。そして、それらの問題が複数重なり合って自殺にいたる場合が多いのです。

自殺対策とは、これらの問題を解決し、誰もが生き生きとより良く生きられる、人と人との「気持ちを伝え合う」ことのできる、安心して暮らせるまちづくりに他ならないのです。

# 目次

自殺について	2
気づく	3
● こんなこと、ありませんか「自殺のサイン」「心の不調のサイン」	
支える	
● うつ病	4
● 子ども・青少年	6
● 高齢者	8
● 出産・育児・更年期	10
● 職場・仕事	12
● 健康問題	14
● 経済問題	15
● 遺族（大切な人を自殺で亡くされたとき）	16
つなぐ	18
● 自殺を防ぐネットワークづくり	
相談窓口一覧	19

# 自殺について

## ●年間3万人以上の人が自殺で亡くなっています

全国の自殺者数は、平成10年から3万人を超えています。この数は交通事故で亡くなる人の約5倍にも相当します。また、1件の自殺に影響を受ける人は少なくとも5人以上いるといわれています。兵庫県内でも年間約1300人の人が自殺で亡くなっています。

## ●中高年男性に多く、若い人の死因の1位でもあります

統計によると、45歳～64歳の中高年男性の自殺死亡率は、他の年代などと比べると高い傾向があります。健康問題や経済問題を抱え、ストレスを受けやすい年代であると考えられます。

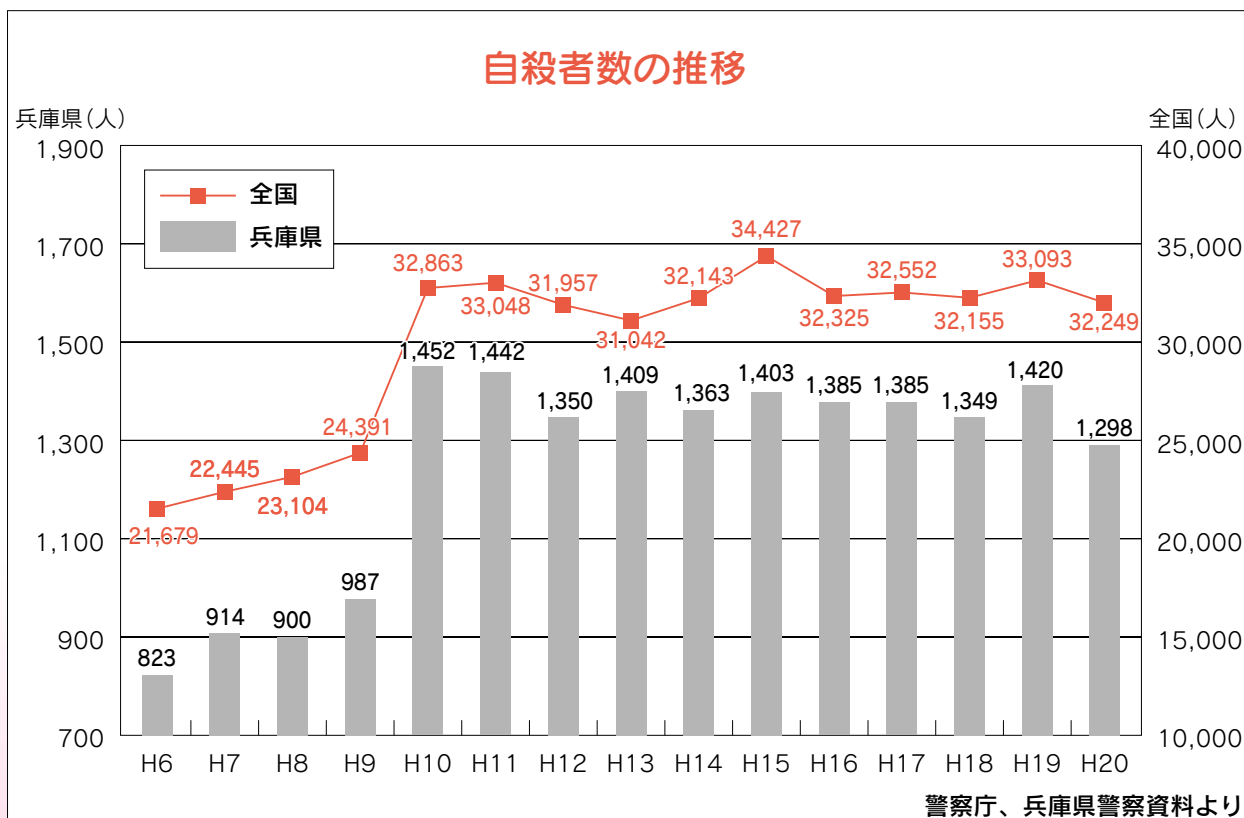
また、20歳～34歳の若い世代では、事故や病気、災害などを含む死因の1位が自殺です。

女性の自殺は男性より少ないものの、世界の中で見ると自殺率は上位にあり、諸外国の女性に比べて自殺で亡くなる割合は高いと考えられます。

## ●様々な要因が考えられます

自殺は、心身の疾患など健康問題、多重債務など経済的な問題、家庭の問題、過重な労働環境や仕事上の問題など、様々な原因が複雑に絡み合って起こります。真面目な人や熱心な人、これまで強く生きてきた人に起こることが決してまれではありません。苦境にさらされる中で、気分が落ち込み、孤立感や焦燥感がつのり、誰にも相談できないままに自殺にいたってしまいます。

つまり、自殺は個人の問題ではなく身近な社会の問題として考える必要があります。



# 気づく

家族や友人、同僚などは身近な人の不調や異変に気づきやすいものです。「あの人、最近様子が変だな」「いつもはおしゃれな人なのに、急に無頓着になってきたな」などと思ったら要注意です。「こんなこと、ありませんか」にあげているような様子が見られたら、本人に心配している気持ちを伝えて、医療機関などへの受診や専門機関への相談をすすめてください。

誰かに話を聞いてもらうだけで楽になったり、一人では気づかなかったことに気づくことがあります。問題解決について一緒に考えることができるかもしれません。本人が受診などを嫌がる場合も、家族だけでもぜひ相談してください。(→相談窓口一覧P19～)

## こんなこと、ありませんか

### 自殺のサイン

- うつ症状が出てくる。(次ページ「うつ病のサイン」参照)
- 原因不明の身体の不調が長引いている。
- アルコールの量が増える。
- 生活の安全や心身の健康を保てなくなるような、自暴自棄な行動をとる。
- 仕事の負担が過重である、または失敗をよくする。
- 職場や家庭に居場所がないか、サポートを得られていない。
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産など)を最近失った。
- 重症の病気にかかった。
- 身辺整理をしたり、急にフラッとどこかへ行ってしまったりする。
- 自殺をほのめかしたり、自殺未遂におよぶ。

### 心の不調のサイン

#### (身近な人で)

- 寝つきにくい。眠りが浅そうだ。早朝に目覚める。
- 身体の具合が悪いと言ったり、とりとめのない訴えが多くなる。
- 表情が暗く、いつも考え込むようになる。
- 怒りっぽくなり、イライラ、セカセカするようになる。
- 服装や身だしなみがだらしくなり、不潔になる。
- うわさや悪口を言われているとまわりを気にしたり、独り言を言う。
- 酒の飲み方が変わったり、睡眠薬などを乱用するようになる。

#### (職場の中で)

- 遅刻や早退、休みが多くなる。
- 急に職場転換や退職を希望する。
- 仕事の能率が低下したり、ミスや怪我が多くなる。
- 工作中、ため息ばかりついている。
- 「自分はだめな人間だ」など自己評価が低くなる。

# 支える

## うつ病

### こんなこと、ありませんか

#### うつ病のサイン

- 好きなことに興味がわかない。物事をするのがおっくう。人と会いたがらない。
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感、頭痛、肩こり、便秘）が多くなる。
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える。
- 周囲との交流を避ける。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- 眠れない、眠りにくい。

#### ●うつ病について

心や身体のエネルギーが低下してくると、先ほどあげたような症状がでてくる場合があります。このような症状が続くことを「うつ病」といいます。気持ちが焦ってじっとしていられなくなったり、自分を生きている価値のない存在であると思いつめて、自ら死を選んでしまうこともあります。

自殺の背景に「うつ病」が隠れていることはとても多いといわれています。しかし、自分では気づかなかつたり、家族や周囲の人も単なる「やる気の無さ」「怠け」と勘違いして見過ごしてしまうこともよくあります。

「うつ病」は一生のうちに15人に1人がかかるといわれ、誰もがなる可能性のある病気です。はっきりしたきっかけもなくおこる場合や、心配事や過労、ストレス、また環境の変化（死別、離婚、昇進、結婚など）によっておこる場合もあります。

いろいろな対処方法により、少しずつ状態が改善してくれば、社会活動を再開しようとする傾向がありますが、焦って無理をすると、悪くなつたり、かえって長引くことがあります。休息と薬の力で安定した状態が維持できているので、活動再開には焦らず時間をかけることが必要です。

## ● 対処方法

うつ病になったらまず休養と医療機関での治療が必要です。むやみに励ましたり、安易に気分転換をすすめることは逆効果です。身近な人の様子がいつもと違うことに気づいたら、医療機関や地域の保健所など専門相談機関に相談しましょう。まずは家族だけでも相談に行くことが大切です。うつ病には主に以下のような治療法、対応法があります。

### ● 薬物療法

抗うつ薬や抗不安薬などで、気分や身体の調子を整えます。抗うつ薬は気分の落ち込みを改善するとともに、睡眠・食欲・意欲などにも効果があります。また、不安や心身の緊張が高いときには、安定剤などの緊張を和らげる薬やその他の症状に合った薬が使われることもあります。

### ● 精神療法

薬物療法と並行しながら、精神療法を受けることによって気持ちが楽になることもあります。心の支えを得られるだけでなく、少しずつ気持ちや考えを整理したり、今までとは違った視野が開けてきたりします。

### ● 環境調整

環境のマイナス要因を解決することも重要になります。その場合には、地域や家庭、職場の人間関係やストレスなど要因となっている環境から一時的に離れて休養をとることが大切です。急激な環境の変化はかえって新たなストレスとなることがあります。退職や学校中退、離婚など大きな決断は病気が良くなってから考えるようにおすすめしましょう。



### こんなこと、ありませんか

- 学校生活のことで悩んでいるように見えるが、親にも先生にも打ち明ける様子がない。
- 学校へ行きたがらない。外出しない。元気がない。
- 急に成績が下がる。
- 「死にたい」と口走る。
- アイドルや芸能人の自殺のニュースに強い関心を持つ。
- 「死んでも生まれ変わる」など話す。
- 微熱や下痢、食欲不振など、原因不明の身体の不調が続いている。
- ちょっとしたことでも怒り、親や物に当たる。暴言、暴力がある。
- 手首を切る（リストカット）など、自分の身体を傷つける。
- 自分を大切にしない行動（拒食、シンナー、家出など）がある。

### ● 子ども・青少年の特徴

近年、子どもや青少年を取り巻く家庭や学校、社会的環境は、親とその子どもの世代では、かなり異なってきています。また、思春期は誰もが「親から自立しなければならないが依存もしていたい」という葛藤を多かれ少なかれ抱える時期です。心が発達していく自然な過程の中で不登校やいじめ、暴力やひきこもりの問題が起こる場合があります。また、このような時期は神経症や精神病などの疾患が発症しやすい時期にも重なります。本人は、学校に行くことや友人との付き合いが嫌になったり、そのことを親や先生に相談できなかつたり、とてもつらい思いを抱えています。親としては、元気に友人と過ごしてほしい、学校にきちんと行ってほしい、との思いから「～したら」「～しなさい」など口うるさく意見をしがちです。

まずは本人のSOSに耳を傾けてみましょう。

また、本人がいじめなどの被害者である場合、仕返しは何より怖く感じられ、これまで受けたいじめがひどいほど心や身体に恐怖感がしみついてしまい、近所への外出や学校に近づくこともままならなくなります。「がんばれ」「やり返して来い」といった周囲からの励ましは、時として「自分が弱いから悪いんだ」と自分自身を責める気持ちにつながってしまいます。

死にたいくらいに悩んでいるときにそこから逃げることは、自分を守るための当然の反応です。まず一度、つらい環境から離れて落ち着いて考えてみることで、色々な解決方法があることに気づくこともあります。一時学校を休むことも、けっして甘えや怠けではなく、本人にとって必要な休息期間なのです。



## ●対処方法

まず、本人の言動を責めるより前に、本人の話をじっくりと聞いてみましょう。背景に病気が疑われる場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

また、思春期の問題は、改善するのに時間とエネルギーが必要なことが多く、親子ともにつらく苦しい気持ちに陥りがちです。しかし、あきらめずにいろいろな方法を試してみましょう。

いじめやひきこもり、家庭内暴力、リストカットなど症状や状況によって対処は異なりますが、共通していえることはお子さんの命が何よりも大切であるということです。家族が覚悟を決めて対応することが、本人の「真剣に考えてくれている」「大切にされている」「守られている」という気持ちにつながります。

子どもの場合、「死」というものを理解できず、死んでも生まれ変わると信じ込んでいることがあります。青少年では、マスコミで取り上げられている芸能人などの自殺に「あこがれ」を抱いて「同じようになりたい」という思いから、「死」を選ぼうとする場合があります。いずれも、本人の話や行動のなかの「サイン」を見逃さず、対応しましょう。

家族が不安なときには、児童相談所や教育委員会、保健所、医療機関などの専門家に相談することも大切です。（→相談窓口一覧P19～）

## 対応例

- 「あなたが大切」という気持ちを本人にきちんと伝える。
- 登校や外出を無理強いしない。
- 担任の先生、校長先生、教育委員会などに現状を話し、対応を検討する。
- スクールカウンセラーや医療機関のカウンセリングなどを活用する。
- いじめなどの状況の改善が見込めなければ、転校も考慮する。
- 心身の不調やリストカットなどの自傷行為が認められるときは、医療機関を受診する。
- 他者からの暴力などの被害を受けていたり、家庭内での親への暴力行為などがあれば、警察に届け、問題を家庭内で抱え込まない。

### こんなこと、ありませんか

- 高齢になった母親を息子夫婦が引き取ったが、近所に友人もおらず、外出もほとんどしていない。
- 老人会の集まりに積極的に参加してきた男性だったが、仲のよかった人が亡くなって以来、ふさがちだ。
- 脳内出血で倒れて麻痺が残り、車椅子生活となってしまった。介護は高齢の妻が主体となっているが、通院などつらそうだ。
- 定年退職した近所のご主人、以前はよく外出していたが、最近は全く姿を見かけない。体調が悪いらしい。

### ●高齢化社会に伴って

高齢者は、心身ともに力が弱まり、病気や障害を抱えやすい状態にあります。若い頃と違って自分ひとりではできないことが多くなるため、「家族に迷惑をかけている」など悲観的な考えに陥りやすくなります。退職や役割の喪失、家族や社会との交流の減少、自身の親や配偶者、友人との死別など多くの喪失体験を持っています。その結果、閉じこもりなど社会からの孤立につながり、うつ病の引き金になります。また、独居の高齢者より家族と同居していた人の方が自殺者が多いといわれており、「物理的な孤独」より「心理的な孤独」の影響が大きいことがうかがえます。

一方で、最近は介護者の高齢化も進んでおり、介護者自身が精神的に追い詰められて「心中」にいたってしまうこともあります。

### ●対処方法

高齢者のうつ病の特徴は悲哀の訴えが少なく、抑うつ感が目立ちません。意欲や集中力、活動性の低下、心気的な訴え、不安症状や焦り、イライラ感、貧困妄想が表れます。認知症や脳血管性障害などの他の疾患との判別が重要です。すぐに精神科にかかることには抵抗感がある人も多いので、かかりつけ医などで相談することもひとつの方法です。

また、介護している側も、高齢の家族である場合が多く、社会的なサポートが必要となります。高齢者に接することの多い関係者や、介護保険や年金などの給付窓口でも、高齢者本人や介護者の不調に気づいた時は、適切な専門機関を紹介してください。普段顔を会わせている担当者から紹介してもらうことで、スムーズな連携が図れます。(→相談窓口一覧P20～)

## うつ病と認知症

うつ病のときに記憶障害を訴えたり、認知症の初期に抑うつ状態を示すことがあります。また、うつ病と認知症が合併している場合もみられます。うつ病と認知症では治療法が異なりますが、両者を見分けるのは難しいので、医療機関で見極めてもらうことが必要です。治療によってうつ病はよくなりますし、認知症とうつ病の合併では、うつ病を治療することで認知症状も改善することがあります。

### うつ病と認知症の特徴

	うつ病	認知症
感情	抑うつ気分が続いている 周囲の状況で変化しない	悲哀感が乏しい 自分の病状に無関心にみえる
症状の訴え方	記憶障害などを強く訴える 自分を責める、悲観的、深刻	症状を軽めに言う 記憶障害を否定する
記憶・認知障害	訴えるほどの低下はない	あり
質問への反応	反応が遅い 正直にわからないと言う	わからないとき、言い訳をする 質問をはぐらかす 怒る
時間、場所などの理解	ほとんど理解している	理解できていないことが多い
身の回りの自立	自立していることが多い	困難を生じていることが多い
症状の日内変動	午前中のほうが不調	夜間に症状が悪くなりやすい
自殺を考えること	しばしばある	少ない
CT・MRIや脳波所見	異常のないことが多い	異常のあることが多い
抗うつ薬に対する反応	良い	改善しない、もしくは悪化する

### こんなこと、ありませんか

- 待望の赤ちゃんを授かった娘夫婦なのに娘の顔色がすぐれない。あまり外出もしていない。
- 最近、子どもが生まれた友人が「親子とも眠れなくて」「妻がイライラしている」と話している。
- 幼稚園でも有名なやんちゃな子のお母さんが「子どもをどう育てて良いかわからない」と涙を見せていた。
- 自治会やPTAで活躍してきた友人が最近、外出に誘っても出てこない。息子さんがやっとな結婚したと喜んでいたのに。体調がすぐれないらしい。
- 友人が体調を崩した後、回復しているのに会合などに参加しない。ふさぎこんでいる。
- 「長年、嫁姑問題で板ばさみになって困っている」ともらし、表情が非常に暗い。

### ●女性のライフサイクル・男性のライフサイクル

近年、女性の社会進出はめざましく、学歴や就労の場面で男女の差があまりない場合も出てきています。しかし、女性のライフサイクルには、妊娠・出産や子育て、更年期や親の介護など、男性とは違う特有の問題を抱える時期があります。「マタニティブルー」「子育て不安」「更年期障害」など一般にも広く知られているところです。日本では出産した女性のうち、軽度なものを含めると約12.8%に産後うつ病が見られたとの報告があります。何となく涙もろかったり、気分が沈み込んだりするが、ほぼ1週間以内に改善するマタニティブルーは20～30%に見られます。しかし、「誰でも経験することだから」と本人や周囲も軽く考えていると、不調が長引き、うつ病にいたることがあります。

一方、働き盛りの中老年男性は、職場のみならず家庭でも責任ある行動や役割が期待され、気がつかないうちにストレスを溜め込みがちです。特に男性は女性に比べて自らの不調をまわりに訴えることをしない傾向が強いです。ストレスの発散方法もバリエーションが少ないため、転勤など環境の変化からうつ病に陥ることもあります。

また、更年期は女性、男性に限らず加齢による身体症状、子どもの自立、老親の介護、仕事の転機など様々な変化が起こりうる時期です。このような身体の変調、喪失体験、ストレスが重なることでうつ病を発症する可能性があります。実際に、最近では、男性であっても更年期や親の介護の問題を抱える事例も多くなってきました。

## ●対処方法

妊産婦や出産後間もない女性で、不安、不眠、食欲低下、体重減少、意欲低下といったうつ病の症状が顕著で、家事や仕事などの日常生活上の行動がままならなくなってきた、などの行動が見受けられたら、妊産婦検診や乳幼児健診、母子保健の相談窓口を利用しましょう。子育てについても、母子保健の窓口で相談できます。

更年期のうつ病の場合、典型的な抑うつ症状よりも、身体的な症状が前面に表われることがあります。身体面の検査をしても異常がないにもかかわらず、身体症状の訴えがある場合は、その人の最近の生活や出来事を聞いてみることも大切です。

受診する医療機関は、できるだけ本人や家族の意向に沿いながら専門医の診療が受けられるように配慮しましょう。また、特に男性は、自分から心の不調を訴えることに抵抗があるようです。症状が軽くなったからといって、すぐに通院をやめてしまう人も多いようですが、周りの人は本人によく説明し、時には受診に家族が付き添うなど、十分な期間、通院、服薬を継続するように支えましょう。(→相談窓口一覧P20～)

### こんなこと、ありませんか

- 経費削減や人員整理、企業間競争などの影響を受けて、長時間労働を強いられている。
- 職場のOA化や過重なノルマに精神的負担を感じる。
- 不当に安い賃金や待遇で働いている。社会保険や雇用保険が適用されない。
- 突然の解雇で職を失ってしまった。学校を卒業しても就職難で就労できない。
- 深夜や交代制の勤務により体調を崩してしまった。眠っても疲れがとれない。
- 権力を利用した嫌がらせ（パワーハラスメント）やセクシャルハラスメントを受けた。
- 昇進したにも関わらず、遅刻や欠勤が増えている。
- 新たな仕事への意欲や問題解決力が低下している。
- 朝は元気がなく、仕事のミスが多いが、夕方になると調子がよくなる。

### ●労働環境とストレス

過酷な労働環境や職場の人間関係などに悩み、身も心も疲れ果てて、自殺へと追い詰められる人が増えています。「勤務問題」を理由にした自殺は、平成20年には全国で2400件を超え、兵庫県でも115件と原因・動機別の第4位となっています。（警察庁・兵庫県警察資料より）

たくさんのストレスの中で働き続けることによって、心と身体は悲鳴をあげていきます。同僚や管理監督者は、部下や同僚の心身の変化に気づきやすい立場にあります。心が弱っている人に必要なのは、まず話を聞いてもらい、苦しみを理解してもらうことです。本人の話にじっくりと耳を傾けましょう。そして、心身ともにいたわるために休息を取ることをすすめてみましょう。就労中の方の場合「この忙しいのに休みなんか取れるわけが無い！」と本人自身、嫌がるかもしれません。けれど「あなたの命よりも大事なものは無い」と根気強く伝えましょう。また、すぐには状況が変化しにくい場合には、家族や周囲の人が本人の思いを聞くだけでも、気持ちの変化が期待できます。思いつめた状況ではいつもより視野が狭くなりやすいものです。ぜひ一度、心と身体を休めて、ゆっくり考えることをすすめてみましょう。



## ●対処方法

職場でのストレス状況を改善するには、実際にはいろいろな方法があるものです。本人ひとりで抱えこまないように、家族や友人、同僚など身近な人が話を聞きましょう。そして、職場の実情に合った具体的な方法を考えてみましょう。

もし、職場に職員の相談窓口があるなら利用しましょう。「産業医」「保健師」「産業カウンセラー」などの専門家がおり、本人の実情に応じて相談ができます。また、職場内で相談することに抵抗を感じる方や職場内に窓口がない場合にも様々な外部の相談窓口があります。不当な労働条件で働いている方の相談にのる窓口もあります。職場のストレスが原因で心が重く気分が沈みがちであったり、うつ病が疑われるときは、医療機関の受診をすすめましょう。

未就労の場合も、若者向けには「若者サポートステーション」「若者しごと倶楽部」といった就労支援窓口がハローワークと連携しながら相談を行っています。また、就労していないストレスから心身に不調が出ている場合は、まず心と身体の健康を回復することを優先しましょう。経済的なこともあり、無理な雇用形態でもとりあえず就労を急ぐ場合も多いでしょうが、そのためにかえって大きなダメージを受けてしまうと回復にはより長くの時間を要します。あげくに命を失うようなことがあってはなりません。命より大事なものはありません。経済的な困窮状態を援助する福祉的な制度やサービスを一時利用することは、未永く就労を続けるためにも、必要な事柄であることを本人や家族、周囲の人が理解することも大切です。(→相談窓口一覧P20～)

## 対応例

- 職場に労働組合がある場合は、間に入って調整してもらおう。
- 労働時間や環境について、労働局などに相談する。
- 精神科医の診察を受け、診断書を書いてもらって休職する。また復職のタイミングは医師や保健師、職場の上司などに相談しながら、環境を調整してもらおう。
- 異動願いを出し、人事担当者にも相談をかける。
- 未就労者の場合は、ハローワークなど就労支援窓口を活用する。
- 経済的な困窮状況があるときは、市役所などの相談窓口、福祉事務所を利用する。
- うつ病が疑われるときは、すみやかに医療機関を受診する。



## 健康問題

### こんなこと、ありませんか

- 深夜遅くまで飲まずにはおられない。毎日、3合以上の飲酒がある。
- 糖尿病を発症し、厳しい食事制限や定期的な血糖の測定などが欠かせなくなったが、「こんな生活を続けるぐらいなら死んだ方がましだ」ともらすことがある。
- 早期にガンが発見され、治療は順調だが気分の落ち込みが激しく、「余命わずかではないか」と周囲にもらす。
- 突然難病になり、継続的な治療で症状は改善してきているのに、家族以外の誰にも会わずに閉じこもっている。
- 急にやせてきた、独語がある。何か薬を使っているようだ。
- 「他人が自分を監視している」「追いかけて回されている」という訴えがある。
- 「自分が変わってしまい、今までの自分とは別の自分がいる」と話す。
- 電車に乗ったりすると心臓が苦しく、今にもどうにかなりそうに感じる。

### ●健康問題と自殺

ガンや糖尿病など身体の病気の治療中や回復した後うつ病が合併してくることがあります。病気による苦痛は、心の健康を損なうだけでなく、自殺の危険性を高めます。「統合失調症」「うつ病」「アルコール依存症」「薬物依存症」などの精神科疾患も自殺のリスクとなります。毎日、日本酒換算3合以上の飲酒も自殺の要因といわれています。病気の治療中にはアルコールを飲まないようにしましょう。

### ●対処方法

身体的な疾患の治療中や回復した後、気分の落ち込みや「治っていないのでは」「このまま死んでしまうのではないか」といった訴えがある時にはうつ病であるかもしれません。身体疾患の治療に並行して精神的な治療を試すことをすすめてみましょう。

精神疾患が疑われる症状があるときには速やかに精神科などの専門機関で治療を受けましょう。本人が病気であることを否定したり、受診を拒否するときには、地域の保健所で家族が相談することもできます。

アルコール依存や薬物依存が疑われるときは、悩みやストレスの軽減をはかると同時に、依存症に詳しい専門医療機関を受診し、自助グループに参加することをすすめましょう。本人が嫌がるときでも、まず、家族が医療機関や相談機関を訪れ、本人にどう接するのが良いのかを学んだ上で対処することが効果的な場合があります。家族が相談することで、依存症を認めない本人も自助グループにつながる場合があります。(→代表連絡先P22)

## 経済問題

### こんなこと、ありませんか

- すぐ返せるつもりで借りたお金が返せずに、借り続けている。
- 長年、利息を払い続けているが、過払いになっているかもしれない。
- 急な入院で医療費がかさみ、借金を作ってしまった。
- 仕事を失い、当座の生活費と思って借りたお金が返せなくなった。
- 自宅や職場への電話や訪問など、悪質な取立てによって精神的に参ってしまった。
- 借金により自殺を考えた。

### ●消費生活問題と自殺

全国の消費者金融の利用者は少なくとも1400万人、そのうち消費者金融や信販会社から借金を重ね、返済困難となる「多重債務者」は200万人を越えているといわれており、近年急増しています。「経済生活問題」を理由にした自殺は、平成20年には全国で7400件以上にのぼり、兵庫県でも281件と原因・動機別の第2位になっています。（警察庁・兵庫県警察資料より）

リストラや不況による失業、低収入、事業の失敗などから借金とその返済に追われる日々は、とてもストレスが高いものです。悪質な取立てを連日にわたって受けたり、家族や親族の職場にまで連絡がいくなど、法律的な処置を取らざるをえない状況におかれれば、心や身体が疲れてきて当然です。高額な利息に苦しみ「自分が死んだ後の保険金で返済を…」などと思いつめて自ら命を絶ってしまう場合もあります。また、クレジットカードで買い物を続けるうちに巨額の借金ができていたり、ギャンブルが止められないために借金を重ね、ついには自殺してしまうケースもあります。

お金の問題は、必ず解決できる問題です。命をもって償わなければいけないような消費生活問題はありません。ぜひ、法律家などの専門家に相談してみてください。また、消費生活問題にとまなう「気分の落ち込み」「ギャンブルや買い物への依存」については、精神的なケアも必要となります。

### ●対処方法

消費生活問題は、ひとりで解決することがとても難しいものです。本人が打ち明けたり、家族や周囲の人が気づいたら、専門の相談窓口で相談し、解決のために必要な手段をとりましょう。

気分が不安定になったり、生きる意欲がわいてこないような場合や、買い物やギャンブルなどへの依存のために借金を繰り返している人は、消費問題の解決とともに、医療機関や地域の保健所などを利用しましょう。（相談窓口一覧P21～）

「買い物やギャンブルなどへの依存」から借金を繰り返している場合は、家族や親戚が借金の肩代わりをすることがかえって問題を深刻化させることがあります。家族だけでも相談機関を利用しましょう。

### 対応例

- 市役所の困りごと相談などを活用する。
- 消費生活相談窓口や法律家（弁護士など）などによる無料相談を利用する。
- 突然の解雇や働く意欲があるのに働けない、といった未就労の問題から経済的に困窮し、借金を重ねているような場合は、法的な解決方法について検討するとともに福祉的な制度の利用を検討する。

## 遺族（大切な人を自殺で亡くされたとき）

### こんなこと、ありませんか

- 寝付きにくく、眠りに入っても数時間で目が覚めてしまう。
- 亡くなった人のことをしばしば思い出したり、夢を見たりする。
- 自分を責めたり、亡くなった人を責めたりしてしまう。
- 自分やその他の家族も亡くなるのではないかと不安になる。
- 急に泣いたり、怒ったりしてしまう。
- 世の中のことが遠い世界のことであるような感じがする。
- いつもぼんやりしていて何に対しても意欲がわからない。
- ひとりであることが怖くて不安でたまらない。
- 人に会うのが嫌で外に出られない。
- 息苦しくなったり、心臓がドキドキする。
- 自殺のことを身内にも話せずに自分ひとりの胸の中におさめている。

### ●遺族は悲しみ、無念さ、悔しさなどに苦しんでいます

大切な人を失うという体験はとてつらいことです。様々な思いや感情にさいなまれ、そのために、いろいろな症状が表われたり、困難な状態に陥ることも珍しくありません。

家族の自殺のことを誰にも話せない、他の人に知られるのが怖くて外出できない、自分を責めてしまう、自殺した本人に対する怒りを抑えられないなど、遺族は様々な思いを持ち、そのために社会から孤立し、遺族自身も追い詰められていきます。孤立しないように支えることが大切です。

遺族が抱きやすい感情としては、「なぜ、自殺しなければならなかったのか（理由探し）」「なぜ、遺される家族のことを考えてくれなかったのか（怒り）」「私が気づいてあげれば（自責、後悔）」「悲しいと感じられない（現実感の欠如）」「周囲の人に死の理由を言いたくない（ためらいの思い）」などがあげられます。このような感情はごく自然なものです。悲しみの感じ方や表現の仕方は、同じ遺族や遺された家族の中でもひとりひとり異なっているので、とまどいや違和感を感じることも少なくありません。遺族が感じている様々なつらい思いは、愛する人を自殺で亡くされた方のごく自然で当たり前の感情であり、その気持ちを素直に認め、これ以上、自分を責めたり、追い詰めたり、否定しないように伝えましょう。

## ●対処方法

つらい思いを自分の胸にだけしまっておくのではなく、相談したり、思いを分かち合うことで気持ちが変わることがあります。兵庫県内には、遺族の方を支援する、分かち合いの自助グループがいくつかあります。また、一家の大黒柱である男性が亡くなった場合やそれ以外でも、お葬式をはじめとして、役所への届出や銀行、生命保険会社、勤務先や学校への届出など様々な手続きが必要になります。悲しみの中でいろいろな作業そのものが困難であったり、新たなストレスとなったりします。中には借金や財産分与の問題、お墓の問題が大きいこともあります。このような場合、法的な窓口などで適切な相談を行うことで心の安定が得られることもあります。遺された家族や親族で意見が食い違い、関係がこじれてしまうようなときには、むしろ法律家や専門相談機関などと相談して調整を図るほうがスムーズかもしれません。また、不眠や不安などが長く続き、生活に支障が出る場合は、地域の保健所で相談したり、専門医療機関を受診し、服薬などの適切な治療を受けることも役立つでしょう。(相談窓口一覧P21～)

## 対応例

- 遺族の話をさえぎったり、話をそらしたりしない。自分の経験を率先して語ることや正しいと思う解決方法を強くすすめない。(どちらも「受け入れられていない」「責められている」という気持ちにつながってしまいます。)
- 遺族の感情を否定しない。(時に遺族は強い怒りや罪悪感など、混乱した感情を持ち、遺族自身、戸惑いを感じています。否定せず、ただ寄り添って話を聞くことで、落ち着いていくことがあります。)
- 安易な慰めや同調はしない。〔「私の気持ちは誰にも分かるわけが無い」と感じている遺族にとっては、かえって傷つける結果になります。〕
- 「つらいですね」と感情をそのまま受け入れるようにしましょう。

# つなぐ

人は様々なつながりの中で生きているものですが、そういったつながりが希薄な人、精神的に孤立している人が、生活の中で大きなストレスにさらされたときに「死」しか残されていない、と思ってしまうのかもしれませんが、しかし、そのようなときにも、何らかのきっかけで誰かが、またはどこかが、その人とつながることで防げる「死」があるかもしれないのです。もちろん一人の人が抱える問題は単純ではなく、誰か一人がその全てを解決できるようなものではありません。その人が必要としている支援が受けられる窓口に、適切につないでいくこと、支援のネットワークを作ることこそが大事なのです。

## 自殺を防ぐネットワークづくり

### ●身近な人が自殺を口にしたら

「死にたい」ということを口にしたり、普段の様子と違ってきたら要注意です。周囲の人が気づいたら、本人の話をゆっくり聞き、心配していることを伝えたり、医療機関の受診をすすめてください。誰かに話を聞いてもらうだけで楽になることもあります。一人では気づかなかったことに気づくこともあります。問題解決について一緒に考えることができるかもしれません。

また、「死にたい」という言葉の背景には「本当は生きたい」「けれど死ぬしかない」という思いつめた気持ちがあるものです。相手を思う気持ちや表現は人によって異なりますが、性急な批判や説教は、この場合は控えた方がよいでしょう。むしろ何も言わなくてもよいのです。言葉ではなくあたたかい心でよりそうことが大切なのです。「死にたい」と思っている相手の話を、まずはじっくり聞いてあげましょう。「死ぬ」という言葉を使うとかえって自殺を引き起こしてしまう、というのは誤解です。実際には、正直な気持ちを受け止めてもらえたことで不安が和らぎ、理解されたと感じるものです。ひととおり話して落ち着いて考えられるようになったら、心配しているという気持ちを伝えて、受診や相談に誘ってみましょう。家族だけで相談することもできます。

### ●身近な人がつないでいこう

自殺を防ぐ支援のネットワークは、一朝一夕ででき上がるものではありません。普段から、小さな事柄から、顔の見える関係を作り上げていく必要があります。家族や学校、会社の中で、いつも訪れる役所や医療機関の窓口で、普段顔を合わせている者同士で、適切な相談窓口にていねいに引き継ぐことで、救える命があるのです。相談窓口一覧（P19～）を参考にして、まずは電話で相談してみましょう。

このガイドブックは、自殺予防・全国 67 精神保健福祉センター共同キャンペーンの一環として自殺予防ガイドブック作成検討委員会でご助言いただき、兵庫県立精神保健福祉センターが作成しました。

※この冊子は兵庫県自殺対策センターのホームページよりダウンロードできます。



# 相談窓口一覧

※[WEB]は兵庫県ホームページより検索可能  
※記載内容は変更になることがあります

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	URL・備考
心の健康	兵庫県立精神保健福祉センター	078-252-4980	火～土 9:00-17:30 ※予約制	[WEB]
	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土 9:30-11:30 13:00-15:30	こころの悩みや精神的な病気、社会復帰の相談のうち特に複雑困難なものに対する相談、ひきこもり・薬物・うつの特定制相談
	神戸市こころの健康センター	078-672-6500	月～金 8:45-17:30	http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kokoro/ 精神保健福祉に関する相談
	神戸市こころの健康電話相談	078-672-1556	月～金 9:30-11:30 13:30-16:00	
	姫路市保健所	079-289-1635	月～金 8:35-17:20	http://www.city.himeji.lg.jp/hokensho/ ※医師による相談は設定日あり、お問い合わせ下さい
	尼崎市保健所	06-4869-3053	月～金 9:00-17:30	http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/ ※精神保健に関する相談は各地域保健担当で相談できます
	西宮市保健所	0798-26-3160	月～金 9:00-17:30	http://www.nishi.or.jp/homepage/hokenjo/ ※医師による相談は予約制
	芦屋健康福祉事務所（保健所）	0797-32-0707	月～金 9:00-17:30	[WEB] 精神障害者保健福祉に関する相談 ※医師による相談は予約制
	宝塚健康福祉事務所（保健所）	0797-72-0054	月～金 9:00-17:30	
	伊丹健康福祉事務所（保健所）	072-783-1231	月～金 9:00-17:30	
	明石健康福祉事務所（保健所）	078-917-1131	月～金 9:00-17:30	
	加古川健康福祉事務所（保健所）	079-422-0003	月～金 9:00-17:30	
	加東健康福祉事務所（保健所）	0795-42-5111	月～金 9:00-17:30	
	龍野健康福祉事務所（保健所）	0791-63-5142	月～金 9:00-17:30	
	赤穂健康福祉事務所（保健所）	0791-43-2321	月～金 9:00-17:30	
	中播磨健康福祉事務所（保健所）	079-022-1234	月～金 9:00-17:30	
	豊岡健康福祉事務所（保健所）	0796-26-3662	月～金 9:00-17:30	
	朝来健康福祉事務所（保健所）	079-672-6867	月～金 9:00-17:30	
	丹波健康福祉事務所（保健所）	0795-73-3767	月～金 9:00-17:30	
	洲本健康福祉事務所（保健所）	0799-26-2063	月～金 9:00-17:30	
	市町担当窓口	お住まいの市町担当窓口で相談できます ※神戸市の方は各区保健福祉部でご相談下さい		
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火～土 9:00-12:00 13:00-17:00	http://www.j-hits.org/ トラウマ・PTSD等に関する相談 ※予約制
	※県内の精神科・心療内科の医療機関については兵庫県立精神保健福祉センターホームページに一覧を掲載しています			
子ども・青少年	中央こども家庭センター（児童相談所）	078-923-9966	月～金 9:00-17:00（休日除く）	[WEB]
	（児童虐待24時間ホットライン）	078-921-9119	夜間・休日（上記以外）	
	西宮こども家庭センター（児童相談所）	0798-71-4670	月～金 9:00-17:00（休日除く）	[WEB]
	（児童虐待24時間ホットライン）	0798-74-9119	夜間・休日は中央こども家庭センターに自動転送されます	
	川西こども家庭センター（児童相談所）	072-756-6633	月～金 9:00-17:00（休日除く）	[WEB]
	（児童虐待24時間ホットライン）	072-759-7799	夜間・休日は中央こども家庭センターに自動転送されます	
	姫路こども家庭センター（児童相談所）	079-297-1261	月～金 9:00-17:00（休日除く）	[WEB]
	（児童虐待24時間ホットライン）	079-294-9119	夜間・休日は中央こども家庭センターに自動転送されます	
	豊岡こども家庭センター（児童相談所）	0796-22-4314	月～金 9:00-17:00（休日除く）	[WEB]
	（児童虐待24時間ホットライン）	0796-22-9119	夜間・休日は中央こども家庭センターに自動転送されます	
	神戸市こども家庭センター（児童相談所）	078-382-2525	月～金 8:45-17:30	http://www.city.kobe.lg.jp/child/grow/center/index.html
	ひょうごっ子悩み相談センター	0120-783-111	9:00-21:00（無料）	http://www.hyogo-c.ed.jp/%7Ekokoro/index2.html
		0795-42-6004	9:00-21:00（有料・携帯から）	
		0795-42-6559	21:00-翌日9:00（有料）	
		0570-0-78310		
	24時間いじめ相談ダイヤル			
	ひょうごっ子「ネットいじめ情報」相談窓口			
	（電話相談）	06-4868-3395	月～土 13:00-19:00 （祝日12/28-1/3除く）	
	（FAX相談）	06-4868-3396		
	（電子メールで相談）			soudan@hyogokko.npos.biz（メールアドレス）
	（webサイトからの相談）			http://hyogokko.npos.biz
	兵庫県警察 少年相談室（ヤングトーク）	0120-786-109	月～金 9:00-17:30 （夜間・土日祝日は留守番電話）	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/young/index.htm
	子どもの人権110番（神戸地方事務局）	0120-007-110	月～金 8:30-17:15	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html
	県立こどもの館（幼児教育（子育て）電話相談）	079-266-4133	9:30-17:00 （火曜・月の末日・年末年始除く）	http://kodomonoyakata.jp
	こうべ若者サポートステーション	078-232-1530	月～土 10:00-18:00	http://www.kobe-youthnet.jp/saposute/ 概ね15歳～39歳までの方を対象に、その保護者を含めた就労・自立への支援を行います
	さんだ若者サポートステーション	079-565-9300	月～金 10:00-18:00	http://sanda-saposute.jp/ 概ね15歳～39歳までの方を対象に、その保護者を含めた就労・自立への支援を行います
	ひめじ若者サポートステーション	079-222-9151	月～土 10:00-18:00	http://www.himeji-wakasapo.com/ 15～39歳位までの若者の職業的支援に関する相談
労協若者サポートステーション豊岡	0796-34-6333	月～金 10:00-17:00	http://ameblo.jp/saposutetoyooka/ 概ね15歳以上40歳未満の若者の職業的・社会的自立に向けた支援に関する相談	

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	URL・備考
子ども・青少年	神戸オレンジの会	078-515-8060	火～土 12:30-18:00	http://www.kobe111.jp/ ひきこもり等の若者とその家族の支援に関する相談
	情報センター ISIS (イシス) 神戸	078-232-3923	火・金 10:30-16:30	http://www.isis-kobe.net/ ひきこもり、ニート等の若者の支援に関する相談
	ひきこもりサポートセンター KOAH (コア)	078-961-6360	お問い合わせ下さい	http://www.geocities.jp/koah_hp/ ひきこもり等の若者とその家族の支援に関する相談
	アウトリーチ神戸	078-691-4016	平日・土・日・祝日ともに 10:00-22:00	http://www.hi-net.zaq.ne.jp/outreach-kobe/ 不登校・ひきこもり・ニートの人々への訪問援助
	ふきのとう姫路	090-5046-7134	火 13:30-16:30	http://www12.plala.or.jp/fazhi/fukinotou/ 若者(不登校・ひきこもり・ニート)等の包括的な自立促進、就労サポート、若者等の自立を考える交流会
	たちまやプラザ			http://fukinoto.naturum.ne.jp/e680320.html 若者(不登校・ひきこもり・ニート)等の包括的な自立促進、就労サポート、若者等の自立を考える交流会
	ひまわりサロン 姫路網干	079-278-0591	月～金 9:00-17:00	http://himawari-aboshi.com/ 若者(不登校・ひきこもり・ニート)等の包括的な自立促進、就労サポート、若者等の自立を考える交流会
	姫路こころの事業団	079-247-0250	月・水・木 13:00-20:00 火・金 10:00-17:00	http://himeji-kj.org/ 若者(ひきこもり・精神障害等)の方、その家族の支援機関
	しゃべり場(篠山市)	090-1900-6932	11:00-23:00	http://www.eonet.ne.jp/~pc-0193/ ひきこもりの若者の交流の場
	トーク・トーク(西脇市)	0795-23-4718		対人面の悩みから、社会参加が難しくなっている思春期～30歳代の当事者を持つご家族の方の交流の場
ひきこもり地域支援センター～ラポール～	078-945-8079	火～土 10:00-18:00	神戸市にお住まいのひきこもりの方やそのご家族(年齢不問)。電話、来所、訪問により相談をお受けします。来所・訪問による相談は要予約。	
女性・男性	兵庫県立男女共同参画センター・イーブン(女性のためのなやみ相談:電話相談)	078-360-8551	月～土 9:30-16:30	http://www.hyogo-even.jp/
	(女性のための悩み相談:面接相談)	相談予約電話番号 078-360-8554	月～金 11:00-18:40 土 9:20-16:50	
	(こころの健康相談:面接相談)	相談予約電話番号 078-360-8554	第1・3木 13:30-16:40	
	(男性のための相談)	078-360-8553	原則として第3火 17:00-20:00	
兵庫県立女性家庭センター 悩みのホットライン	078-732-7700	9:00-21:00	[WEB]	
女性の人権ホットライン(神戸地方事務局)	0570-070-810	月～金 8:30-17:15	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html	
高齢者	地域包括支援センター	お住まいの近くにある窓口で相談できます		
	市町担当窓口	お住まいの市町担当窓口で相談できます		
	中央高齢者総合相談センター(高齢者総合相談)	0120-01-7830	月～金 10:00-17:00	http://www.h-ikigai.com/ikigai/jigyo/html/soudan.html
	(介護相談)		第2・4水 10:00-16:00	
	(認知症高齢者家族相談)		月・火・木・金 10:00-16:00	
(高齢者虐待相談)	第1・3水 10:00-16:00			
認知症の人と家族の会(事務局)	078-741-7707	月・木 10:00-17:00	http://alzheimer.or.jp/	
外国人県民	外国人県民インフォメーションセンター	078-382-2052	生活相談 月～金 9:00-17:00 法律相談 月 13:00-16:00(要予約)	対応言語 日本語・英語・中国語・スペイン語・ポルトガル語 http://hyogo-ip.or.jp/info/info04_b.htm
	NGO神戸外国人救援ネット	078-271-3270	月・水・金 13:00-18:00	「多言語による外国人のための生活相談ホットライン」078-232-1290 毎週金曜 13:00-20:00 英語・スペイン語・ポルトガル語・タガログ語・中国語
	ワールドキッズコミュニティ	078-736-3012	月・水・金 10:00-17:00	http://www.tcc117.org/kids/ スペイン語による生活相談を受け付けています。その他情報の多言語化などに関するご相談はNPO法人多言語センター FACILへ(Tel:078-736-3040)
	多文化共生センターひょうご	078-453-7440 来所相談も可(要予約)	金 15:00-20:00	対応言語 ポルトガル語、スペイン語、英語、日本語 一般的な健康相談のほか、面談も受け付けています。 http://www.tabunka.jp/hyogo
	NPO法人 AMDA国際医療情報センター	06-4395-0555	月～金 9:00-17:00 (英語・スペイン語・その他HP参照)	http://amda-imic.com/ 外国人への医療機関、医療制度等の情報提供・診療時の無料電話通訳・受け入れ医療機関への外国人医療に関する情報提供
依存	酒害ほっとライン	078-578-6321	24時間	http://www.k5.dion.ne.jp/~dansyu/index.html
障害者等	兵家連相談室(兵庫県精神障害者家族会連合会)	078-360-3610	月～金 10:00-15:00	
	兵庫県立知的障害者更生相談所	078-242-0737	相談を受けるにはお住まいの市町の担当窓口でお申込下さい	[WEB]
	兵庫県立身体障害者更生相談所	078-927-2727	相談を受けるにはお住まいの市町の担当窓口でお申込下さい	[WEB]
	ひょうご発達障害者支援センター クローバー	079-254-3601	月～金 9:00-17:00	http://homepage3.nifty.com/auc-clover/index.html
	ひょうご発達障害者支援センター 加西ランチ	0790-48-4561	月～金 9:00-17:00	
	ひょうご発達障害者支援センター 芦屋ランチ	0797-22-5025	月～金 9:00-17:00	
ひょうご発達障害者支援センター 豊岡ランチ	0796-37-8006	月～金 9:00-17:00		
仕事・労働問題	神戸東総合労働相談コーナー	078-332-5353	月～金 9:00-17:00	http://www.hyogo-roudoukyoku.go.jp/ 職場でのトラブル(賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など)でお困りの方の相談
	神戸西総合労働相談コーナー	078-576-1831	月～金 9:00-17:00	
	尼崎総合労働相談コーナー	06-6481-1541	月～金 9:00-17:00	
	姫路総合労働相談コーナー	079-224-1481	月～金 9:00-17:00	
	伊丹総合労働相談コーナー	072-772-6224	月～金 9:00-17:00	
	西宮総合労働相談コーナー	0798-26-3733	月～金 9:00-17:00	



	相談窓口名称	電話番号	開設時間	URL・備考
仕事・労働問題	加古川総合労働相談コーナー	079-422-5001	月～金 9:00-17:00	http://www.hyougo-roudoukyoku.go.jp/ 職場でのトラブル（賃下げ、解雇、配置転換、いじめ、採用など）でお困りの方の相談
	西脇総合労働相談コーナー	0795-22-3366	月～金 9:00-17:00	
	但馬総合労働相談コーナー	0796-22-5145	月～金 9:00-17:00	
	相生総合労働相談コーナー	0791-22-1020	月～金 9:00-17:00	
	淡路総合労働相談コーナー	0799-22-2591	月～金 9:00-17:00	
	兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月～金 9:00-17:00	
	公共職業安定所（ハローワーク） ※県内に14ヶ所あります	お住まいの近くにあるハローワークで相談できます		http://www.hyougo-roudoukyoku.go.jp/infomation/info_hellowork/info_hellowork.htm 雇用に関する各種の相談
	労働基準監督署 ※県内に11ヶ所あります	お住まいの近くにある労働基準監督署で相談できます		http://www.hyougo-roudoukyoku.go.jp/infomation/info_kantokusho/info_kantokusho.htm 労働基準法に基づく労働条件の確保・改善及び労災保険の給付等に関する相談
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月～金 8:45-17:00	http://www.jeed.or.jp/ 障がいのある方や事業主の方に対し、就職のための相談、就職準備、職場適応の支援、職場復帰の支援
	兵庫産業保健推進センター	078-230-0283	相談日時についてはお問い合わせ下さい	http://hyogo-sanpo.jp/ 職場の産業保健活動の相談支援
	兵庫産業保健推進センター内メンタルヘルス対策支援センター	078-221-1595	月～金 9:00-17:00	http://hyogo-sanpo.jp/mentalhealth/ メンタルヘルス不調の予防から職場復帰まで、メンタルヘルスにかかわる相談、問い合わせ
	ひょうご・しごと情報広場	078-360-6219	月～金 10:00-19:00	http://www.j-hiroba.jp/ 仕事をお探しの方や人材育成・確保を図る事業主の方に、職業相談、職業能力開発や就職に関する情報提供、就職支援セミナーの開催など総合的な就職支援を実施
	若者しごと倶楽部	078-366-3731	月～金 10:00-19:00	http://www.hyougo-wakamono.jp/ 学生を含む概ね39歳までの若年求職者の方に職業相談・職業紹介、就職に関する情報提供などを実施
	若者しごと倶楽部サテライト阪神	06-6426-1505	月～土 10:00-18:00	http://www.kobe-youthnet.jp/hanshin/ 学生を含む概ね39歳未満の若年求職者の方や、フリーターの方のしごと探しの支援
	若者しごと倶楽部サテライト播磨	079-423-2355	9:00-17:00	http://www.ka-system.net/seeds/wakamono/sub3.html 学生を含む概ね39歳未満の若年求職者の方や、フリーターの方のしごと探しの支援
	ひょうご・しごとネット			http://hyogo.hyogo-iic.ne.jp/ 「しごと」に関する情報提供サービス
	勤労者心の電話相談（関西労災病院）	06-6414-6556	月～金 14:00-20:00	http://www.kanrou.net/soudan/index.html
	（神戸労災病院）	078-231-5660	月～金 14:00-20:00	http://www.kobeh.rofuku.go.jp/dock/consul.html
	過労死予防のための電話相談（神戸労災病院）	078-231-5920	月～金 14:00-17:00	
	シルバー人材センター ※県内に34センターがあります			http://www.hyougo-silver.jp 60歳以上の健康な方で働く意欲のある方なら誰でも入会できます。臨時的かつ短期的な仕事を会員に紹介します
経済問題・多重債務	消費生活相談窓口 生活科学総合センター	078-303-0999	月～金 9:00-17:30	http://www6.ocn.ne.jp/~seiken/
	東播磨生活科学センター	079-424-0999	月～金 9:00-12:00 13:00-16:30	http://www6.ocn.ne.jp/~eastlife/
	姫路生活科学センター	079-296-0999	月～金 9:00-12:00 13:00-16:30	http://www8.ocn.ne.jp/~himejico/
	西播磨生活科学センター	0791-75-0999	月～金 9:00-12:00 13:00-16:30	http://www.k2.dion.ne.jp/~w-bunka2/westlife/
	但馬生活科学センター	0796-23-0999	月～金 9:00-12:00 13:00-16:30	http://www.t-clip.jp/center/
	丹波生活科学センター	0795-72-0999	火～金 9:00-17:15	http://www.tanba-mori.or.jp/
	淡路生活科学センター	0799-85-0999	月～金 9:00-12:00 13:00-16:30	http://www.eonet.ne.jp/~awaji-cc/seikatu/seikatu_index.htm
	週末消費生活相談ダイヤル	0120-511-103	土・日 10:00-16:00	※携帯電話での問い合わせ不可
	消費者金融相談窓口（神戸県民局）	078-362-3324	月～金 9:00-17:30	[WEB]
	（阪神南県民局）	06-6481-7673		
	（阪神北県民局）	0797-83-3155		
	（東播磨県民局）	079-421-9414		
	（北播磨県民局）	0795-42-9415		
	（中播磨県民局）	079-281-9406		
（西播磨県民局）	0791-58-2144			
（但馬県民局）	0796-26-3685			
（丹波県民局）	0795-73-3784			
（淡路県民局）	0799-26-2085			
市町多重債務相談窓口	お住まいの市町担当窓口で相談できます			
神戸市生活情報センター	078-371-1221	月～金 9:00-12:00、13:00-17:00	http://www.city.kobe.lg.jp/life/livelihood/lifestyle/seikatujuohu/1-1.html 消費生活情報を掲載	
神戸地方裁判所	078-341-7521	9:00-12:00、13:00-17:00（土・日・祝日を除く）	http://www.courts.go.jp/kobe/ 多重債務整理の調停や破産の手續説明について	
近畿財務局神戸財務事務所	078-391-6948	月～金 9:00-17:00	多重債務相談	
経済産業	兵庫県商工会議所連合会	ホームページで案内しています		http://www.kobe-cci.or.jp/rengokai/left.html
	兵庫県商工会連合会	078-371-1261	相談日時についてはお問い合わせください	http://www.shokoren.or.jp/
いのちの電話 自殺防止電相談	兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	18:00-翌日7:00	
	神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金 8:30-21:30 土 8:30-翌日（日曜）16:30 祝 9:30-16:30 第4金 8:30-翌々日（日曜）16:30	http://www16.ocn.ne.jp/~ktc/
	はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00-翌日1:00	http://www15.ocn.ne.jp/~inochi/
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00-翌日8:00	http://www.find-j.jp/
	大阪自殺防止センター	06-4395-4343	24時間	http://www.spc-osaka.org/
	兵庫・生と死を考える会	078-805-5306	火・水・金 10:00-16:00	http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/
遺族支援	わかちあいの会・風舎			http://www.geocities.jp/wakachiaihusya/
	リメンバー神戸			http://rememberkobe.blog119.fc2.com/
	多重債務による自死をなくす会	（事務局）078-371-3577 （相談）080-6159-4730 080-6159-4733	9:00-20:00	http://cosmos-ikiru.com/ 多重債務に関する相談もできます。
	あしなが育英会（遺児）	078-453-2418	9:00-17:00	http://www.ashinaga.org/index.php
	自死遺族ライン（日本臨床心理士会）	03-3813-9970	水 19:00-21:00	

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	URL・備考
法律・人権等	日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374 （コールセンター） 03-6745-5600 （PHS・IP電話対応）	月～金 9:00-21:00 土 9:00-17:00	http://www.houterasu.or.jp/ 法的トラブルに関する情報提供
	法テラス兵庫	050-3383-5443 （予約専用電話番号）	月～金 10:00-12:00 13:00-16:00（面接相談）	事前予約制 予約受付は月～金 9:00-17:00
	法テラス阪神	050-3383-5445	月・水・木 13:00-16:00 火 13:30-16:00（面接相談）	事前予約制 予約受付は月～金 9:00-17:00
	法テラス姫路	050-3383-5448	月～金 13:00-16:30（面接相談）	事前予約制 予約受付は月～金 9:00-17:00
	兵庫県弁護士会総合法律センター （神戸相談所）	相談予約電話番号 078-341-1717	月～金 10:00-12:00 13:00-16:00	http://www.hyogoben.or.jp/index.html 多重債務に関する相談は15:00まで
	（尼崎相談所）	06-4869-7613	月～金 9:30-12:00 13:00-16:00	実施日についてはお問い合わせください
	（西播磨相談所）	0792-86-8222	月～金 9:30-12:00 13:00-16:00	実施日についてはお問い合わせください
	（加古川・明石・淡路・北播磨・ 南たじま・山崎相談所）	078-351-1233	月～金 9:30-12:00 13:00-16:00	実施日についてはお問い合わせください
	高齢者・障害者総合支援センター 「たんぼぼ」	相談予約電話番号 078-341-0550	月～金 10:00-12:00 13:00-16:30	http://www.hyogoben.or.jp/konnatoki/index-07.html 財産管理、介護福祉、精神保健、成年後見等の専門的な法律相談や支援活動
	兵庫県司法書士会総合相談センター	無料相談予約電話番号 078-341-2755	月～金 9:00-17:00	http://hyogo-shihoushoshi.jp/
人権相談（神戸地方司法局人権擁護課）	078-393-0600	月～金 8:30-17:15	http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html	
兵庫県警 なんでも相談	短縮#9110 078-361-2110	月～金 9:00-17:30	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/sodan/index.htm	
犯罪被害	兵庫県公安委員会指定 NPO法人 ひょうご被害者支援センター	078-367-7833	火・水・金・土 10:00-16:00	http://www.supporthyogo.org/
	法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル （コールセンター）	0570-079714	月～金 9:00-21:00 土 9:00-17:00	http://www.houterasu.or.jp/
	兵庫県警 被害者こころの電話（サポートセンター）	0120-338-274	月～金 9:00-17:45	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/hanzai/index6.htm
	兵庫県警 レディースサポートライン（性犯罪被害110番）	078-351-0110	月～金 9:00-17:00	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/lady/index.htm
	兵庫県警 ストーカー・DV相談	078-371-7830	24時間	http://www.police.pref.hyogo.jp/sodan/stalker/index.htm
交通事故	兵庫県交通事故相談所	078-360-8521	月～土 9:00-16:00（土曜のみ予約制）	
	（姫路支所）	079-281-9300	月・火・水・金 9:00-16:00	
	（豊岡支所）	0796-23-1001	月・水・金 9:00-16:00	
総合相談	兵庫県民総合相談センター （フリーダイヤル相談）	078-360-8511 0120-16-7830	9:00-17:30	[WEB]
	さわやか県民相談（県庁広聴室）	078-371-3733	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（阪神南県民局）	06-6481-7641	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（阪神南フリーダイヤル相談）	0120-13-7830	9:00-17:30	
	（阪神北県民局）	0797-83-3101	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（阪神北フリーダイヤル相談）	0120-47-7830	9:00-17:30	
	（東播磨県民局）	079-421-1101	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（東播磨フリーダイヤル相談）	0120-26-7830	9:00-17:30	
	（北播磨県民局）	0795-42-5111	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（北播磨フリーダイヤル相談）	0120-61-7830	9:00-17:30	
	（中播磨県民局）	079-281-3001	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	[WEB]
	（中播磨フリーダイヤル相談）	0120-27-7830	9:00-17:30	
	（西播磨県民局）	0791-58-2100	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（西播磨フリーダイヤル相談）	0120-83-7830	9:00-17:30	
	（但馬県民局）	0796-23-1001	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
	（但馬フリーダイヤル相談）	0120-31-7830	9:00-17:30	
	（丹波県民局）	0795-72-0500	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30	
（丹波フリーダイヤル相談）	0120-32-7830	9:00-17:30		
（淡路県民局）	0799-22-3541	月～金 9:00-12:00、13:00-17:30		
（淡路フリーダイヤル相談）	0120-36-7830	9:00-17:30		

## 代表連絡先

	名称	電話番号等	URL・備考
自助グループ	兵庫県断酒連合会	078-578-6312 月～金 9:00-16:00（祝日休み）	http://www.k5.dion.ne.jp/~dansyu/
	AA関西セントラルオフィス	06-6536-0828 月～金 10:00-17:00 日・祝 13:00-16:00	http://www.cam.hi-ho-ne.jp/aa-jso/ アルコール依存症から回復するための自助グループ
	アラノンジャパン関西 インフォメーションサービスセンター	06-6774-6881 火・木・金 10:00-16:00 （祝日休み）	http://www.al-anon.or.jp/index.html アルコール（薬物）依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ
	NA関西エリア インフォメーションサービス	080-5703-4121 na-kansai@ezweb.ne.jp（メールアドレス）	http://najapan.org/kansai/index.html 薬物依存症から回復するための自助グループ
	ナラノンG.S.O （ナラノン・ジャパン センtralサービスオフィス）	03-5951-3571 月～金 10:00-16:00 naranon@sirius.ocn.ne.jp（メールアドレス）	http://www4.ocn.ne.jp/~nar633/ 薬物依存の問題を持つ人の家族や友人等の自助グループ
	GA日本 インフォメーションセンター	046-263-3781（FAX） gajapan@rj9.so-net.ne.jp（メールアドレス） FAXまたはメールでお問い合わせ下さい	http://www001.upp.so-net.ne.jp/ga-japan/ ギャンブル依存から回復するための自助グループ
	ギャモン日本 インフォメーションセンター	03-6659-4879（FAX） info@gam-anon.jp（メールアドレス） FAXまたはメールでお問い合わせ下さい	http://gam-anon.jp/ ギャンブル依存の問題を持つ人の家族や友人の回復のための自助グループ